Micro Application

n° 479

Votre Diététique



VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Copyright © 2002 **Micro Application**
20-22, rue des Petits-Hôtels
75010 Paris

Auteurs DHEKA & EX ALGEBRA

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de MICRO APPLICATION est illicite (article L122-4 du code de la propriété intellectuelle).
Cette représentation ou reproduction illicite, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.
Le code de la propriété intellectuelle n'autorise, aux termes de l'article L122-5, que les reproductions strictement destinées à l'usage privé. Pour le logiciel, seule est autorisée une copie de sauvegarde si cela est indispensable pour préserver son utilisation.

Avertissement aux utilisateurs "Les informations contenues dans ce produit sont données à titre indicatif et n'ont aucun caractère exhaustif voire certain. A titre d'exemple non limitatif, ce produit peut vous proposer une ou plusieurs adresses de sites Web qui ne seront plus d'actualité ou dont le contenu aura changé au moment où vous en prendrez connaissance.
Aussi, ces informations ne sauraient engager la responsabilité de l'Editeur. La société MICRO APPLICATION ne pourra être tenue responsable de toute omission, erreur ou lacune qui aurait pu se glisser dans ce produit ainsi que des conséquences, quelles qu'elles soient, qui résulteraient des informations et indications fournies ainsi que de leur utilisation.
Des avis qui ne remplacent en aucun cas les conseils avisés des instances officielles telles que votre médecin en matière de santé".

ISBN : 2-7429-2628-3

Tous les produits cités dans cet ouvrage sont protégés, et les marques déposées par leurs titulaires de droits respectifs.

MICRO APPLICATION
20-22, rue des Petits-Hôtels
75010 PARIS
Tél : 01 53 34 20 20 - Fax : 01 53 34 20 00
http://www.microapp.com

Support technique :
Tél : 01 53 34 20 46 - Fax : 01 53 34 20 00
également disponible sur le site www.microapp.com

Mister O'net, l'homme à la référence, vous montre le chemin !

Rendez-vous sur le site **Internet de Micro Application www.microapp.com**. Dans le module de recherche, sur la page d'accueil du site, retrouvez le **Mister O'net**. Dans la zone de saisie, entrez la référence à 4 chiffres qu'il vous indique ci-contre. Vous accédez directement à la fiche produit.



Licence d'utilisation de ce progiciel Micro Application

Article 1 : Acceptation des conditions

Par le seul fait d'installer le progiciel contenu sur le support, le client s'engage à respecter les conditions d'utilisation figurant ci-après.

Article 2 : Licence d'utilisation

En acquérant le support inclus, le client bénéficie d'une licence d'utilisation du progiciel contenu sur ce support. Cette licence donne uniquement le droit d'effectuer une seule installation du progiciel, et de le faire fonctionner conformément à sa destination, sur le matériel prévu.
Ce progiciel livré dans sa version code-objet est directement lisible par l'ordinateur.
Cette licence est valable pour la durée légale de la protection du progiciel.

Article 3 : Limites du droit d'utilisation

Le client ne détient sur le progiciel que le droit d'utilisation de la version objet.
Il s'engage donc à ne pas le reproduire, en totalité ou en partie. Le logiciel étant fourni sur un support numérique garantissant sa préservation, le support original tient lieu de copie de sauvegarde au sens de l'article L 122-6-1 du code de la propriété intellectuelle.
Le client s'engage également à ne pas chercher à le modifier, le compléter, l'adapter à un autre système d'exploitation, à le décompiler (ingénierie inverse) ou à le traduire.
Le progiciel est conçu pour l'usage strictement privé du client, qui s'interdit donc formellement de consentir des sous-licences, de le louer, de le prêter, de le commercialiser en tout ou partie ... De manière générale, il est strictement interdit d'en faire l'objet ou l'instrument d'une utilisation qui bénéficie à un tiers, que ce soit à titre gratuit ou onéreux.
Ces restrictions concernent le progiciel pris dans son ensemble mais également dans toutes ses composantes : ainsi, les photographies, images, cliparts, sons, textes et tous autres éléments contenus dans le progiciel, restent la propriété de leurs créateurs.
Tout usage du progiciel, toute opération technique sur le progiciel, non prévus par la présente licence est une contrefaçon, délit pénal sanctionné de peines d'amende et d'emprisonnement.

Article 4 : Logiciels en shareware ou logiciels contributifs

Les logiciels commercialisés sous l'appellation de "shareware" sont exclusivement prévus pour vous permettre de les évaluer ou de les tester. Ils sont d'ailleurs le plus souvent constitués de versions incomplètes.
MICRO APPLICATION n'est pas l'auteur de ces logiciels et vous cède exclusivement le support comportant les versions d'évaluation.
Si vous décidez effectivement de les utiliser, vous devez vous enregistrer directement auprès de l'auteur mentionné pour chaque shareware, dans les délais et les conditions (notamment financières) qu'il exige.
A défaut de remplir ces conditions, vous serez considéré comme contrefacteur.

Article 5 : Garantie

Dans le cas où le client constaterait une défectuosité du support, il dispose d'un mois à compter de son achat pour en faire retour à Micro Application.
Pour bénéficier de cette garantie, le client doit obligatoirement adresser à ses frais, à Micro Application, le support accompagné du bon de garantie que vous trouverez à la fin du manuel (papier ou électronique) ou de la carte d'enregistrement (si celle-ci n'a pas déjà été envoyée).
Micro Application retourne alors à ses frais, au client, à l'adresse indiquée sur le bon de garantie ou la carte d'enregistrement, un nouveau support.
Quand un protocole informatique de sécurité est implanté dans le logiciel, ce protocole présente certaines limitations. Aussi, il est de la responsabilité du client de déterminer si le logiciel correspond a ses besoins réels. Le progiciel étant livré en l'état, il n'est fourni par Micro Application aucune autre garantie et, notamment pour les relations du client avec son hébergeur internet.

"AVERTISSEMENT. Les informations contenues dans ce produit sont données à titre indicatif et n'ont aucun caractère exhaustif voire certain. A titre d'exemple non limitatif, ce produit peut vous proposer une ou plusieurs adresses de sites Web qui ne seront plus d'actualité ou dont le contenu aura changé au moment où vous en prendrez connaissance.
Aussi, ces informations ne sauraient engager la responsabilité de l'Editeur. La société MICRO APPLICATION ne pourra être tenue responsable de toute omission, erreur ou lacune qui aurait pu se glisser dans ce produit ainsi que des conséquences, quelles qu'elles soient, qui résulteraient des informations et indications fournies ainsi que de leur utilisation ".

Avertissement sur l'épilepsie

A lire avant toute utilisation d'un jeu vidéo par vous-même ou votre enfant

Certaines personnes sont susceptibles d'avoir des crises d'épilepsie ou d'avoir des pertes de conscience à la vue de certains types de lumières clignotantes ou d'éléments fréquents dans notre environnement quotidien.

Ces personnes s'exposent à des crises d'épilepsie lorsqu'elles regardent certaines images télévisées ou lorsqu'elles jouent à certains jeux vidéo. Ces phénomènes peuvent apparaître alors même que le sujet n'a pas d'antécédent médical ou n'a jamais été confronté à une crise d'épilepsie.

Si vous-même ou un membre de votre famille avez déjà présenté des symptômes liés à l'épilepsie (crise ou perte de conscience) en présence de stimulations lumineuses, veuillez consulter votre médecin avant toute utilisation.

Nous conseillons aux parents d'être attentifs à leurs enfants lorsqu'ils jouent avec des jeux vidéo. Si vous-même ou votre enfant présentez un des symptômes suivants : vertige, trouble de la vision, contraction des yeux ou des muscles, mouvements involontaires ou convulsions, veuillez immédiatement cesser de jouer et consulter un médecin.

Précautions à prendre dans tous les cas pour l'utilisation d'un jeu vidéo :

Ne vous tenez pas trop près de l'écran. Jouez à bonne distance de l'écran de l'ordinateur et aussi loin que le permet le cordon de raccordement.

Utilisez de préférence les jeux vidéo sur un écran de petite taille. Évitez de jouer si vous êtes fatigué ou si vous manquez de sommeil.

Assurez-vous que vous jouez dans une pièce bien éclairée.

En cours d'utilisation, faites des pauses de dix à quinze minutes toutes les heures.

Veuillez conserver le CD d'installation original à proximité de votre PC, le système pouvant vous le réclamer lors d'un lancement du programme.

SOMMAIRE

1. Installation 7

1.1. Assistant Installation 7

1.2. Démarrage du programme 9

1.3. Désinstallation du logiciel 9

2. Description du programme 9

2.1. Gestion des profils 10

2.2. L'Assistant 11

2.3. Les icônes du programme 11

3. Le sommaire 12

3.1. Votre bilan alimentaire 13

3.2. Votre morphologie et vos besoins énergétiques 13

3.3. Votre alimentation au quotidien 17

3.4. Les graphiques 19

1. Installation

Si vous avez activé sous Windows l'option de notification d'insertion automatique de votre lecteur de CD-Rom, l'installation démarre alors automatiquement lorsque vous insérez le CD-Rom dans le lecteur.

Si en revanche cette option est désactivée, placez le CD-Rom dans votre lecteur, puis cliquez sur le bouton **Démarrer** de la barre des tâches. Activez alors la commande **Exécuter**. Dans la boîte de dialogue qui s'affiche, saisissez, dans la zone *Ouvrir*, la commande suivante :

```
d:\navigma.exe
```

La lettre D doit correspondre à la lettre d'identification de votre lecteur de CD-Rom. Si tel n'est pas le cas, modifiez la lettre en conséquence. Vous pouvez également accéder à la commande ci-dessus à l'aide du bouton **Parcourir**.

Appuyez sur la touche [Entrée] ou cliquez sur le bouton OK pour démarrer le navigateur de Micro Application.

Le navigateur de Micro Application vous permet de visualiser le contenu du CD-ROM, d'installer le programme ou de consulter une section d'initiation à Windows. Il vous permet aussi de vous connecter à Internet ou encore d'accéder à des versions d'évaluation ou de démonstration de logiciels Micro Application.

Cliquez sur le bouton **Installer le logiciel** pour démarrer l'Assistant d'installation **Votre Diététique**.

1.1. Assistant Installation

Une fois l'Assistant d'installation démarré, un écran d'accueil s'affiche. Pour accéder aux boîtes de dialogue suivantes du programme d'installation, cliquez sur le bouton **Suivant**.

Une fenêtre vous informe des conditions de licence du logiciel. Nous vous recommandons de les lire attentivement. Si vous acceptez les termes du contrat, cliquez sur le bouton **Oui**. L'installation de *Votre Diététique* débute ensuite.

Commencez par définir le dossier dans lequel vous souhaitez installer *Votre Diététique*. Par défaut, il vous est proposé le dossier **C:\Program Files\Micro Application\Votre Diététique**. Vous pouvez, en cliquant sur le bouton **Parcourir**, sélectionner un autre dossier cible que celui qui vous est proposé. La boîte de dialogue qui s'ouvre alors vous permet de sélectionner un autre lecteur et un autre dossier.

Cliquez ensuite sur le bouton **Suivant** pour accéder à la boîte de dialogue de sélection du groupe de programmes auquel doit être rattaché *Votre Diététique*.

Vous pouvez conserver le groupe par défaut, sélectionner avec la souris l'un des noms de la liste ou saisir un nouveau nom de dossier dans la zone de texte supérieure. Cliquez ensuite sur le bouton **Suivant**.

Le programme procède ensuite à l'installation à proprement parler du logiciel en copiant tous les fichiers du programme sur votre ordinateur.

Au terme de cette opération, le programme vous demandera peut-être de redémarrer votre ordinateur afin que tous les nouveaux fichiers soient pris en compte et votre système mis à jour. Cliquez sur le bouton **Terminer** pour redémarrer votre machine.

Si vous avez conservé les paramètres proposés par défaut, le programme se trouve, dans le menu **Démarrer** de Windows, sous *Programmes/Micro Application/Votre Diététique*.

1.2. Démarrage du programme

Pour démarrer le programme, cliquez d'abord sur le bouton **Démarrer/Programmes** de la Barre des tâches. Vous pouvez trouver *Votre Diététique* dans le groupe de programmes que vous avez indiqué lors de l'installation (par défaut **Micro Application/Votre Diététique**). Cliquez ensuite sur la commande **Votre Diététique** pour démarrer le programme.

1.3. Désinstallation du logiciel

Si vous souhaitez désinstaller *Votre Diététique*, afin, par exemple, de le réinstaller sur un autre disque dur, vous pouvez utiliser le programme de désinstallation. Il vous permet de supprimer complètement le programme, en effaçant également de votre disque dur tous les fichiers qui lui sont liés. Seules vos créations personnelles sont épargnées par cette désinstallation. Pour lancer la suppression, cliquez sur la commande **Supprimer Votre Diététique** du groupe de programmes **Votre Diététique**, dans le menu **Démarrer/Programmes/Micro Application**.

2. Description du programme

Au cours de l'utilisation de *Votre Diététique*, vous donnerez de plus en plus d'informations vous concernant. *Votre Diététique* pourra ainsi vous renseigner de manière pertinente sur vos habitudes alimentaires, votre métabolisme de base, vos besoins énergétiques quotidiens...

Votre Diététique peut gérer le conseil et le suivi de plusieurs personnes sur le même ordinateur. Les caractéristiques de chacun sont stockées dans ce qu'on appelle un *profil*. Chaque utilisateur pourra ainsi revenir facilement dans le programme sans ressaisir ses données.

2.1. Gestion des profils

Le premier écran du programme permet de vous identifier si vous êtes déjà inscrit ou de créer votre profil (le profil correspond à un pseudo ou un surnom.)

Si vous êtes déjà inscrit, votre profil apparaîtra dans la liste de gauche. Vous devez alors le sélectionner.

A ce moment, les caractéristiques de votre profil s'affichent ; vous pouvez les corriger, et cliquez sur **Modifier** pour enregistrer, ou cliquer sur **Supprimer** pour faire disparaître ce profil de la base de données.

Cliquez sur **Suivant** pour rentrer dans le programme avec ce profil.

Si vous utilisez le programme pour la première fois, vous devrez renseigner tous les champs de la partie droite. Cliquez ensuite sur **Créer**. L'écran principal - le Sommaire - apparaît :



2.2. L'Assistant

Lors de la première utilisation de *Votre Diététique*, vous serez guidé par un Assistant. La première partie du sommaire **Votre bilan alimentaire** clignote, ce qui signifie que l'Assistant est actif . Il peut être désactivé à tout moment en cliquant sur le bouton **Désactiver l'assistant** situé en bas à droite dans l'écran du sommaire.

Cet Assistant permet de suivre de façon logique les étapes d'analyse qualitative et quantitative de votre alimentation, depuis *Votre bilan alimentaire* jusqu'aux *Graphiques*.

Vous pourrez néanmoins toujours consulter les chapitres de la partie gauche : introduction, conseils nutritionnels, glossaire de diététique et crédits.

En désactivant l'Assistant depuis le sommaire, en cliquant sur le bouton **Désactiver l'assistant**, vous pourrez alors *brûler les étapes* : attention néanmoins, certains calculs et ratios ne pourront pas être calculés.

2.3. Les icônes du programme

Sur plusieurs écrans, vous trouverez deux boutons servant à gérer la sauvegarde de vos données.



Le bouton ci-contre en forme de coche permet de valider les saisies sur l'écran courant.



Le bouton en forme de soleil permet de préciser une date pour saisir les informations d'une autre journée.

Le bouton **Précédent** ramène toujours à l'écran consulté antérieurement, le bouton **Suivant** mène à l'étape qui suit logiquement la progression du programme.

En dessous de certains textes de commentaires, vous verrez deux icônes :



La petite imprimante permet d'imprimer le texte consulté.



La disquette permet de sauvegarder le texte dans un fichier au format *.rtf*.

3. Le sommaire



Dans cette fenêtre, votre profil est rappelé à gauche. La progression naturelle de l'étude de votre alimentation est la suivante :

1. Votre bilan alimentaire
2. Votre morphologie et vos besoins énergétiques
3. Votre alimentation au quotidiens
4. Les graphiques

Vous pourrez également consulter les conseils nutritionnels Santé - Beauté - Forme pour trouver une réponse nutritionnelle à vos préoccupations. Un double-clic sur l'une d'entre elles affiche une réponse alimentaire. Le programme vous propose un glossaire de diététique avec des explications complémentaires et détaillées sur des concepts abordées dans le programme. Choisissez un thème dans la liste de gauche pour afficher le texte dans la partie droite.

Un bouton **Glossaire** propose des définitions sur les termes spécialisés rencontrés dans les commentaires.

3.1. Votre bilan alimentaire

Dans cette section, vous allez répondre, sur trois écrans, à des questions concernant vos habitudes alimentaires.

Lisez bien les questions de chaque écran et cliquez sur la case en regard de la question pour signaler une réponse positive. Cliquez sur **Suivant** quand vous avez répondu à toutes les questions d'un même écran. Une fois le dernier écran atteint, cliquez sur le bouton **Voir le commentaire de vos réponses**. Vous atteindrez alors la page des commentaires détaillés de vos habitudes alimentaires.

Utilisez les boutons de défilement pour lire l'ensemble du texte. Cliquez sur le bouton **Sommaire** pour revenir au menu principal et continuer l'analyse.

3.2. Votre morphologie et vos besoins énergétiques

Dans cette partie, le programme va calculer votre poids idéal et vos besoins énergétiques théoriques.

Les données vous concernant sont réaffichées en haut de la fenêtre. Vous pouvez saisir, pour la date active (par défaut celle du jour), votre poids et l'intensité de votre activité professionnelle.

Cliquez ensuite sur le bouton vert représentant une coche pour enregistrer ces valeurs. Validez le message qui s'affiche en cliquant sur OK.

Si l'Assistant est actif, le triangle dans la rubrique **Calcul du poids idéal théorique et de la masse corporelle** clignote. Si vous cliquez dessus, le programme affiche l'étude de votre poids dans une nouvelle fenêtre. Cliquez sur le bouton **Fermer** pour fermer cette fenêtre.

Le triangle dans la rubrique **Calcul des besoins énergétiques quotidiens** clignote. Si vous cliquez dessus, le programme ouvre une fenêtre où l'on étudie de manière détaillée, quart d'heure par quart d'heure les activités d'une journée.

Deux journées type sont fournies, vous pouvez sélectionner l'une d'entre elles dans la liste déroulante de droite. Elle sera alors chargée à l'écran et associée à la date active. Vous pouvez également décider de définir une nouvelle journée : vous devez alors entrer un nom pour la journée et cliquer sur le triangle à droite. Une journée *vierge* sans activité est alors chargée.

Lorsqu'une journée vierge ou prédéfinie est chargée, on peut modifier son contenu. L'écran se décompose ainsi :

- une liste d'activités à gauche
- un champ *Durée*
- des boutons permettant d'ajouter une activité dans la liste de droite, modifier sa durée, la supprimer et mettre à zéro la liste de droite
- une liste récapitulative des activités et du temps est affichée à droite

Pour rajouter une activité, sélectionnez-la dans la liste de gauche, déterminez sa durée, en heure, et cliquez sur le bouton représentant une

double flèche. Si la durée préalablement affichée est correcte, un double-clic l'ajoute automatiquement à la liste de droite.

Pour modifier une activité déjà saisie, vous devez dans un premier temps la sélectionner dans la liste de droite. Vous pouvez soit la supprimer en cliquant sur le bouton représentant une croix rouge soit modifier sa durée en sélectionnant une nouvelle entrée dans la liste puis l'appliquer en cliquant sur le bouton représentant un point d'exclamation.

Le bouton représentant un rond permet de vider la liste de droite.

En permanence, la liste d'activités totalise les heures et les besoins caloriques pour toutes les activités de la journée.

Lorsque vous avez décrit de manière correcte votre journée, cliquez sur le bouton **Enregistrer** représenté par la coche verte.

Quand une journée est complètement décrite, vous pouvez consulter la rubrique **Recommandations alimentaires** : un écran s'affiche, décrivant à titre indicatif une répartition de la ration alimentaire pour cette journée.

Ration journalière conseillée
pour couvrir un besoins de 2151 kCal

Aliment	Portion (en g.)	Protéines (en g.)	Lipides (en g.)	Glucides (en g.)	Calcium (en mg.)	Fibres (en g.)
Lait et yaourt	350	10.50	5.25	10.50	438	0.00
Fromage	43	8.65	9.51	0.00	216	0.00
Viandes Poissons	129	23.23	12.91	0.00	17	0.00
Oeuf	60	7.80	6.60	0.00	32	0.00
Pain	166	13.25	0.00	82.81	25	2.98
Pommes de terre	263	5.27	0.00	42.16	40	5.27
Céréales	43	4.30	0.00	30.97	6	1.29
Légumes	320	3.20	0.00	16.00	128	12.80
Fruits	300	0.00	0.00	36.00	90	6.00
Beurre et margarine	22	0.00	18.16	0.00	0	0.00
Huile	16	0.00	16.13	0.00	0	0.00
Sucre	43	0.00	0.00	43.24	0	0.00
% de la couverture des besoins		15.48	31.34	53.17		

3.3. Votre alimentation au quotidien

Vous avez la possibilité de définir précisément vos repas tout au long d'une journée, puis de stocker cette description. Le programme établit alors un bilan détaillé sur les fibres et le calcium ainsi qu'un bilan énergétique sur les protéines, lipides et glucides.

Sur la liste de gauche, vous pouvez choisir des aliments. Les pastilles au-dessus de la liste représentent différents groupes d'aliments: Fruits et légumes, les aliments composés, les produits laitiers, l'épicerie, les aliments d'origine animale, les confiseries, les boissons, la dernière pastille sélectionne l'ensemble des aliments. La liste en dessous affiche les aliments correspondant à la pastille choisie.

Lorsque vous sélectionnez une ligne, une indication de portion recommandée ou habituelle, apparaît en dessous. Elle peut être modifiée en sélectionnant une nouvelle quantité dans la liste.

La partie de droite contient trois rectangles :

- Celui des repas, qui indique à quel repas vous avez consommé l'aliment sélectionné.
- Celui du bilan, qui totalise les divers nutriments absorbés tout au long de la journée. Il est mis à jour à chaque modification de la liste des aliments.
- Celui de tous les aliments consommés dans la journée, que l'on peut remplir et modifier de différentes manières. En bas à droite de la dernière colonne, un total en calorie est en permanence mis à jour.

Vous retrouvez les mêmes boutons pour la gestion des aliments :

- La double flèche permet d'ajouter un aliment à la liste des aliments consommés.
- Le rond permet de remettre à zéro la liste des aliments consommés.
- Le point d'exclamation permet d'enregistrer une modification dans la liste des aliments consommés.
- La croix X permet de supprimer une ligne dans la liste.
- La liste déroulante contenant plusieurs chiffres permet de déterminer le nombre de portions consommées.

Commencez par sélectionner le repas que vous allez décrire. Faites apparaître la liste des aliments, vérifiez le nombre de portion puis cliquez sur la double flèche pour l'ajouter dans la liste de droite.

Un double-clic sur un aliment permet de le rajouter immédiatement, avec le dernier de nombre de portion.

Continuez ainsi jusqu'à avoir saisi tous les aliments du repas. Vous devrez recommencer pour chaque repas de la journée.

Quand une journée est saisie de manière exacte et précise, vous devez la sauvegarder en cliquant sur la coche verte. Cliquez ensuite sur le bouton **Commentaires sur les repas** pour obtenir un commentaire

global sur l'alimentation de la journée, et un commentaire pour chacun des repas.

3.4. Les graphiques

Une synthèse des données enregistrées est visualisée sur un graphe reprenant l'ensemble des dates, pour les *poids*, les *besoins* et l'*énergie absorbée*.

On trouve à gauche les minimums et maximums chacune de ces variables, à droite le graphe suit les variations dans le temps.

En pointant la souris sur les petits carrés qui notent les valeurs enregistrées, on peut lire les données qui ont servi au dessin.

Micro Application

Enregistrement du logiciel

Micro Application
20-22, rue des Petits-Hôtels - 75010 Paris
Tél : 01 53 34 20 46
http://www.microapp.com

Votre Diététique

Réf : 3628

Vous pourrez bénéficier de :

- nos informations produits et nouveautés
- notre support technique gratuit
- nos offres de mise à jour exceptionnelles

Nom du logiciel : ____________________

❑ Mme ❑ Mlle ❑ M.

Nom : ____________________ Prénom : ____________________

Société : ____________________

Adresse : ____________________

Code Postal : /_/_/_/_/_/ Ville : ____________________

Pays : ____________________ Téléphone : ____________________

Date d'achat : ____________________ Lieu d'achat : ____________________

Date : ____________________ Signature :

Conformément à l'article 27 de la Loi n°78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant sur notre fichier. L'enregistrement est facultatif, mais il vous permet de bénéficier de notre support technique gratuit, de nos informations produits et nouveautés, et de nos offres de mise à jour exceptionnelles. Micro Application peut être amené à céder, louer ou échanger ces informations, sauf opposition de votre part notifiée par écrit à Micro Application.



Merci de bien vouloir retourner cette carte d'enregistrement
dans une enveloppe timbrée à l'adresse suivante :

MICRO APPLICATION
20, 22 rue des Petits Hôtels
75010 PARIS







Logiciel et documentation en français



Assistance technique
tél : 01 53 34 20 46



3628



ISBN : 2-7429-2628-3